

Presseinformation

Februar 2021



Grado: Strandspaziergänge, Radfahren, Golf, Kitesurfen, Tauchen oder mit dem Kanu durch die Lagune – die Sonneninsel überzeugt mit sportlichen Angeboten im Wasser und an Land

Wer einen Urlaub in der Natur, mit Entspannung am Strand und abwechslungsreichen Sportaktivitäten plant, der sollte die Sonneninsel Grado besuchen. Strandspaziergänge bei Sonnenauf- und Sonnenuntergang, am besten barfuß entlang der Strandlinie, wirken wie ein wohltuendes Fußpeeling für verspannte Muskelpartien. Yoga sorgt zudem für ein besseres körperliches und seelisches Befinden. Die gut ausgeschilderten Radwege bieten für Fahrrad-Fans zahlreiche Tagesausflugsmöglichkeiten. Oder man radelt über den Alpen-Adria-Radweg gleich direkt von Salzburg nach Grado. Angekommen auf der Goldinsel, empfiehlt sich ein Besuch auf dem 18-Loch Golfplatz mitten in der Lagune – mit atemberaubendem Ausblick auf über 300 Vogelarten. Begeisterte Wassersportler sollten einen Kitesurf- oder SUP-Kurs an den dafür gut geeigneten Stränden der Nordküste Italiens buchen. Und Natur-Fans können im Winter durch eine Kanutour die fabelhafte Tierwelt der Lagune bewundern oder gehen auf einmalige Entdeckungsreise in die vielseitige Unterwasserwelt der Meeresböden.

Strandspaziergänge: Fußpeeling für straffere Haut und Yoga-Übungen für Körper, Geist und Seele

Sonnenanbeter und Strandsportler kommen in Grado voll auf ihre Kosten. Denn die wunderschönen Strände von Grado sind nicht nur durch ihre Lage ideal für einen sonnigen Badetag, sondern auch abends für einen idyllischen Spaziergang bei Sonnenuntergang. Früh morgens empfiehlt sich ein „Beach Walk“ entlang der Strandlinie, um den eindrucksvollen Sonnenuntergang zu genießen. Spazieren gehen ist gesund und kräftigt die Beinmuskulatur. Barfuß unterwegs zu sein ist gut für den Kreislauf und sorgt für mentales Wohlbefinden. Sandkörner auf der Haut wirken wie ein Peeling und eine Fußmassage. Ein Spaziergang ohne Schuhwerk ist zwar etwas anstrengender, verbraucht aber mehr Kalorien. Zudem tankt man ausreichend Vitamin D und baut Stress sowie körperliche Verspannungen ab.

Auf den Sonnenstränden in Grado gibt es überdies die Möglichkeit, unterschiedliche Strandsportarten auszuprobieren. Unter anderem finden in den Sommermonaten Yoga-Kurse statt – jeden Samstagmorgen oder Dienstagabend am Strand. Besonders für jene, die Rücken- oder Gelenkschmerzen haben, ist diese Sportart eine gute Alternative, um mehr Bewegungsfreiheit im Körper zu erlangen. Yoga auf dem weichen Sand stärkt das Gleichgewicht von Körper und Geist, erzeugt innere Balance und verbessert die Konzentration.

Außerdem haben Ballsport-Fans an den Stränden von Grado die Gelegenheit, weitere Sportarten auszuprobieren: Beachvolleyball, Basketball, Fußball und Tennis stehen hier zur Auswahl.

Alpen-Adria-Radweg und zahlreiche Radwege in einer beeindruckenden Landschaft

Grado ist für Fahrradfahrer ein wunderbares Ziel, um sportlichen Ehrgeiz mit Naturverbundenheit zu vereinen. Die Region in Friaul-Julisch-Venetien bietet vor allem für Rad-Fans und Aktivurlauber ein abwechslungsreiches Angebot, unter anderem stehen 40 Radtouren, 10 MTB-Touren und 12 Rennradtouren zur Auswahl. Körperliche Fitness und Ausdauer trainiert man am besten auf dem 425 Kilometer langen Alpen-Adria-Radweg von Salzburg nach Grado. Er ist einer der bekanntesten Fahrradwege Europas und führt durch eine wunderschöne Berg-, Hügel- und Lagunenlandschaft. 2015 wurde der Alpen-Adria-Radweg zum besten Radweg Europas gekürt, 2016 erhielt er den „Italien Green Road Award“.

In Grado gibt es zahlreiche Möglichkeiten, auch Räder stundenweise oder pro Tag auszuleihen. Zum Beispiel beim Fahrrad-Sharing-Service „Ride Me“, der via Smartphone und App ein Ausleihen ermöglicht. Fahrradtouren können in Richtung Westen nach Venedig oder in Richtung Osten nach Triest unternommen werden. Auch die beiden Naturschutzgebiete „Val Cavanata“ und „Foce dell'Isonzo“ sind mit dem Fahrrad

gut zu erreichen. Die markierten Radwege führen durch eine imposante Naturlandschaft. Weinberge, Felder und entlang des Meeres gibt es zudem die Möglichkeit, eindrucksvolle Sehenswürdigkeit zu entdecken. Zum Beispiel das Schloss von Duino zwischen Triest und Monafalcone oder das Schloss Miramar, das fünf Kilometer nordwestlich von Triest liegt, auf einer Felsenklippe bei Grignano.

Golf-Spielen in der Lagune: atemberaubender Adriablick und 18-Lochplatz für Anfänger bis Profi

Grado besitzt den wohl schönsten Golfplatz in der Region Friaul-Julisch-Venetien. In unmittelbarer Nähe der Lagune von Grado liegt der 18-Loch Golfplatz. Golfspieler genießen hier vor allem die einmalige Naturlandschaft auf dem über 60 Hektar großen Areal. Der Parcours grenzt an einen Lebensraum heimischer Vogelarten: Flamingos, Reiher oder Wildschwäne sind dort anzutreffen. Die „Greens“ sind durch Wasserhindernisse oder tiefe Bunker geschützt und sorgen für ein anspruchsvolles Spiel. Neben dem traumhaften Ausblick auf das Meer und auf die Lagune, befindet sich auf der Golfanlage auch ein Schwimmbad und ein Clubrestaurant. Der Golfplatz ist ganzjährig geöffnet und ist für Einsteiger, Fortgeschrittene sowie Profis gut geeignet. Seine ruhige Lage inmitten der idyllischen Naturkulisse und das dort warme Klima sind gute Voraussetzungen, um eine Golfrunde erfolgreich zu meistern. Im Frühling und Sommer gibt es auch einen Tennisplatz vor Ort, der mitbenutzt werden kann.

Kitesurfen an Europas beliebtesten Stränden oder mit dem SUP-Board unterwegs auf Erkundungstour

Die Sonneninsel ist ein idealer Ort, um die vielseitigen Arten des Wassersports einmal auszuprobieren. Dazu gehören unter anderem das Kitesurfen oder das Stand-Up-Paddeln. Wind, weitläufige Sonnenstrände und lange Sandbänke sind optimale Bedingungen dafür. In Grado bietet der Verein KiteLife Grado Kitesurf- und SUP-Kurse für Erwachsene und Kinder an. Kinder lernen spielerisch die ersten Bewegungen auf dem Kitebrett. Kiten lässt es sich am besten am Campingplatz Tenuta Primero, der östlich am Ende von Grado liegt. Dort steht Surfern ein eigener Kitestrand zur Verfügung. Die Strände von Grado werden nicht nur bei Einheimischen und Urlaubern besonders geschätzt, sondern sind auch ein beliebter Treffpunkt in der europäischen Kitesurf-Szene.

Auf Erkundungstour geht man am besten mit einem Stand-Up-Paddle Board, dem „SUP-Board“. Unter der Leitung von einem Experten, bewegt man sich stehend auf dem Brett, mit Paddel in der Hand hinaus ins Meer und entdeckt dabei einzigartige Stände, die man nur mit dem SUP-Board erreicht. Zum Beispiel die Sandbank Mula di Muggia oder die Strandpromenade Nazario Sauro. Das Stand-Up-Paddeln ist in jedem Alter möglich. Brett, Paddel und Schwimmweste können vor Ort ausgeliehen werden.

Mit dem Kanu die Natur hautnah erleben: Genusspaddeln durch die Lagune im Winter

Besonders im Winter lohnt sich eine Fahrt mit dem kanadischen Kanu durch die Lagune von Grado. Denn das Naturreservat der Isonzo-Mündung bietet dafür die besten Bedingungen an: Süßwasser- und Salzsümpfe, Schilf, Wälder und Prärien. Auf einer Kanutour, begleitet von Naturführern und Kanulehrern, entdeckt man aber nicht nur die Vielseitigkeit der Naturlandschaft, sondern auch zahlreiche Vogelarten. Das sogenannte „Birdwatching“ ist eine beliebte Beschäftigung für Einheimische und Urlauber. Für viele Tierarten, insbesondere für Zugvögel, ist das Naturschutzgebiet ein idealer Ort für Brutstätten. Im Winter wird das Lagunengebiet zahlreich von ihnen besiedelt. Unterwegs mit dem Kanu durch die Laguneninseln gelangt man zu den traditionellen Fischerhütten, den „Casoni“. Eine Kanutour ist ein einzigartiges Erlebnis für Jung und Alt.

Tursub Tauchprojekt: eine Abenteuerreise zu den Meeresböden der Sonneninsel

Die Unterwasserwelt an der Gradeser Küste hat einiges zu bieten – nicht nur außergewöhnliche Meerestiere und Meerespflanzen, sondern auch beeindruckende Relikte aus der Römerzeit und aus dem Ersten Weltkrieg. Das Projekt TURSUB bietet eine Vielzahl von Unterwasserrouten an, bei der man die Unterwasserwelt näher kennen lernen kann. Die Touren sind sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Taucher geeignet.

Indoor-Rollerskaten oder in der herrlichen Natur und Minigolf-Spielen mit der gesamten Familie

Inlineskater-Fans können sich in der kostenlosen Rollschuhbahn austoben und ein paar Runden drehen. Draußen im Freien stehen die unzähligen, markierten Radwege um und in Grado zur Auswahl, um mit den Rollschuhen die wunderschönen Facetten der Naturlandschaft der nördlichen Adria kennenzulernen. Rollschuhe können auch direkt vor Ort in Grado ausgeliehen werden.

Im Stadtzentrum von Grado gibt es eine Minigolf-Anlage für die gesamte Familie. Der Parcours umfasst 18 Löcher mit Kunstrasen und für die Kleinen steht eine Trampolin-Anlage zur Verfügung. Einem unterhaltsamen Nachmittag steht somit nichts mehr im Wege.

Informationen für Medien:

Consorzio Grado Turismo,
Viale Dante Alighieri 72, I-34073 Grado
Tel. +39/0431/80383
info@gradotourismo.org, www.grado.it

Nina Genböck, genböck pr + consult
Märkisches Ufer 28, 10179 Berlin
Tel. +49/30/22487701
nina.genboeck@genboeckpr.de, www.genboeckpr.de